



**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 5/2024**

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuê

Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quà chiều	
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)					G(2)
Tiêu chuẩn							532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 1	Thứ năm 2.5	Com	Trứng đúc thịt	Thịt xào khoai tây	Canh chua thịt thả giá	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 3.5	Com	Cá file chiên	Cải ngọt xào thịt	Canh bí hầm xương	Dưa hấu	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ bảy 4.5	Com	Gà nấu cà ri	Ruốc thịt	Canh mồng toi nấu tôm	Cải chíp xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì Socola
Tuần 2	Thứ hai 6.5	Com	Thịt băm sốt xúc xích	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 7.5	Com	Trứng đào thịt	Thịt xào khoai tây	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào tỏi	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ tư 8.5	Com	Gà sốt chua ngọt	Thịt xào ngũ sắc	Canh mồng toi nấu tôm	Chuối chín	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ năm 9.5	Com	Cá file chiên mắm tỏi	Ruốc thịt	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 10.5	Mỳ Spaghetti						703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2
Tuần 3	Thứ hai 13.5	Com	Gà hầm hạt sen	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào tỏi	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 14.5	Com	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào lúc lắc	Canh mồng toi nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ tư 15.5	Com	Thịt sốt chua ngọt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Dưa hấu	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ năm 16.5	Com	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh bí xanh nấu tôm	Cải chíp xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Hà nội
	Thứ sáu 17.5	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh chua me	Rau muống xào	693.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ hai 20.5	Com	Gà nấu cà ri	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh mồng toi nấu tôm	Bắp cải xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua Hà Nội Milk
	Thứ ba 21.5	Com	Thịt hầm hạt sen, nấm	Cải chíp xào	Canh cải nấu ngao	Dưa hấu	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì sô cô la



Tuần 4	Thứ tư 22.5	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ năm 23.5	Cơm	Cá file chiên vùng	Thịt xào khoai tây	Canh bí xanh nấu tôm	Cải ngọt xào tỏi	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 24.5	Buffet toàn trường							39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2
Tuần 5	Thứ hai 27.5	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà rốt	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì sô cô la
	Thứ ba 28.5	Cơm	Gà sốt rô ti	Ruốc thịt	Canh ngọt nấu thịt	Cải ngọt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua Hà Nội Milk

**Ghi chú**<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

**CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO**

**TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM**

BGH Ký duyệt